

# POÊLÉE DE GÉSIERS AUX SPAGHETTIS COMPLETS

Mardi 28 Septembre 2021

*La cuisine du placard :*

Poêlée de gésiers aux spaghettis complets pour 2 personnes et 6 sp vert □-6 sp bleu□-3 spv violet□ par part

*-200 g de gésiers confits*

*-60 g de spaghettis complets crus\**

*-120 g de lanières de poivrons \**

*-120 g de tomates cerises\**

*-2 cuillérées à café de persillade\**

*-sel, poivre*

*Cuire à l'eau bouillante salée les spaghettis suivant le temps indiqué sur le paquet, les égoutter et les garder au chaud dans un peu d'eau de cuisson.*

*Chauffer une poêle antiadhésive et faire revenir les gésiers confits coupés en dés pendant 4 à 5 minutes.*

*Jeter l'excédent de matières grasses et assaisonner les gésiers.*

*Rajouter les lanières de poivrons et les tomates cerises et poursuivre la cuisson 3 minutes.*

*Verser les spaghettis, bien mélanger.*

*Saupoudrer de persillade et servir bien chaud.*



*C'est une recette rapide et facile et surtout très rassasiante.*

*Pas besoin de rajouter de l'huile ou du beurre, la fine pellicule de matière grasse laissée après avoir dégraissé les gésiers suffit.*

*Pour le repas : concombre à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet) -poêlée de gésiers aux spaghettis complets (6 sp vert -6 sp bleu-3 spv violet) -1 flan maison (2 sp vert bleu violet). Total : 9 sp vert -9 sp bleu-6 spv violet*

*Très bonne journée*

**Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr**

**Tous droits réservés**